

## EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL EM AULAS DE CIÊNCIAS

**ZANCUL DE SENZI, M. (1) y ZANCUL DE, M. (2)**

(1) Engenharia. Faculdades Logatti [mszancul@yahoo.com.br](mailto:mszancul@yahoo.com.br)

(2) UNESP - Universidade Estadual Paulista . [aczancul@uol.com.br](mailto:aczancul@uol.com.br)

---

### Resumen

Embora os programas de ciências para o ensino fundamental incluam conteúdos que tratam de alimentação e nutrição, estes conteúdos raramente são trabalhados na perspectiva da construção de hábitos alimentares saudáveis. Considerando a importância de tal abordagem, foi realizada uma intervenção, que consistiu na implementação de um programa de educação alimentar e nutricional para alunos da 6ª série de uma escola da rede municipal de Ribeirão Preto (SP), durante um semestre, nas aulas da disciplina Ciências. A intervenção fez parte da pesquisa de doutorado intitulada *Orientação nutricional e alimentar dentro da escola: Formação de conceitos e mudanças de comportamento* e a partir dos resultados encontrados justifica-se a importância deste tipo de ação educativa, ressaltando-se a relevância de um trabalho contínuo de educação alimentar e nutricional na escola.

---

### OBJETIVO

Este trabalho tem como objetivo descrever a implementação de um programa de educação alimentar e nutricional para alunos de 6ª série, em um estabelecimento da rede pública municipal de Ribeirão Preto (SP), e avaliar os reflexos deste programa nas condutas alimentares de alunos, discutindo o papel da escola neste contexto.

A intervenção aconteceu durante vinte e uma semanas, nas aulas da disciplina Ciências, e foi parte da pesquisa de doutorado, desenvolvida pela primeira autora dessa comunicação, intitulada *Orientação nutricional e alimentar dentro da escola: Formação de conceitos e mudanças de comportamento*.

## MARCO TEÓRICO

A educação em saúde e a promoção da saúde no ambiente escolar têm sido recomendadas por órgãos governamentais, no entanto, pode-se afirmar que questões relacionadas a esses temas são pouco focalizadas na escola. Muitas vezes a educação escolar não utiliza todas as potencialidades de que dispõe para trabalhar atividades promotoras de saúde.

De acordo com as orientações curriculares oficiais, os temas de saúde devem ser trabalhados em todo o ensino fundamental. Os Parâmetros Curriculares Nacionais – PCN (Brasil, 1998) apontam que, embora educar para a saúde seja responsabilidade de diferentes segmentos, a escola é uma instituição privilegiada, que pode se transformar num espaço genuíno de promoção da saúde.

No que se refere aos temas Alimentação e Nutrição, eles geralmente são tratados por docentes que lecionam Ciências e Biologia e abordados, quase sempre, de acordo com os livros didáticos.

Para Ochsenhofer et al. (2006), a escola deve ser o melhor espaço para prevenir a má-nutrição por várias razões, entre as quais porque nela é viável trabalhar noções de educação alimentar e nutricional e pelo fato de o adolescente se tornar agente de mudança na família.

Embora propostas de orientação e educação alimentar e nutricional, com objetivos bem definidos, venham sendo colocadas em prática, na maioria das vezes elas acontecem de forma pontual, descontextualizada ou sem continuidade e não aparecem inseridas nos projetos pedagógicos das escolas. Outro problema é o curto tempo de duração das intervenções realizadas nos estabelecimentos de ensino e, como apontam educadores, o fato da alimentação ser abordada apenas no âmbito biológico, sendo desconsiderados os aspectos sociais, econômicos, culturais e comportamentais que envolvem a nutrição (Zancul e Dutra-de-Oliveira, 2007).

Álvarez et al. (2008), analisando o papel da educação para a saúde, assinalam que a educação alimentar e nutricional tem como objetivos a adoção de comportamentos que melhorem a saúde “através de uma série de experiências complementares de aprendizagem, modificando estes comportamentos e os determinantes que atuam sobre eles” (p. 140).

Os conteúdos que tratam de alimentação e nutrição estão incluídos no tema transversal Saúde e também fazem parte dos programas de Ciências para o ensino fundamental. No entanto, raramente estes tópicos são abordados na perspectiva da construção de hábitos e comportamentos alimentares saudáveis.

Analisando a educação nutricional no programa de Ciências para o ensino fundamental, Pipitone et al. (2003), defendem a importância de se valorizar o recurso da educação nutricional como conteúdo de ensino, com o objetivo de ampliar a percepção dos estudantes no que refere às decisões sobre o consumo de alimentos e a sua relação com a saúde. Para as autoras, o tema “alimentação e nutrição” deveria ter mais destaque entre os conteúdos de ensino de ciências para o ensino fundamental.

## DESENVOLVIMENTO E RESULTADOS

A intervenção ocorreu em uma escola de ensino fundamental, da rede municipal, na cidade de Ribeirão Preto, Estado de São Paulo, Brasil, e teve a duração de 21 semanas. As ações foram realizadas uma vez por semana, durante as aulas da disciplina de Ciências, em encontros de 50 minutos, com a participação de 36 alunos de uma 6ª série, cujas idades variavam entre 11 e 14 anos.

Os temas selecionados tiveram como base duas publicações elaboradas pelo Ministério da Saúde para o trabalho em educação nutricional e alimentar nas escolas de ensino fundamental: “A escola promovendo hábitos alimentares saudáveis” e “Educação nutricional para alunos do ensino fundamental”. Esses materiais foram escolhidos pelo fato de serem documentos oficiais, elaborados em parceria com o Ministério da Saúde e também, pela inexistência de outros projetos pedagógicos padronizados no que diz respeito a programas desta natureza.

Procurou-se abordar conceitos, procedimentos, atitudes e valores, referentes aos seguintes temas: A importância da boa alimentação; O significado da alimentação para o ser humano; Higiene dos alimentos; Sabor dos alimentos; A influência das propagandas de alimentos sobre crianças e adolescentes; Alimentação e saúde; Alimentação e atividade física; Desperdício de alimentos. Foram considerados aspectos cognitivos, práticos e afetivos dos conteúdos, incentivando-se, no aluno, a reflexão sobre a prática alimentar e nutricional.

As atividades em sala de aula compreenderam exposição de temas por parte da pesquisadora, rodas de conversa dirigidas pela pesquisadora, apresentação de filme seguida de debate, elaboração de cartazes pelos alunos, dramatização, leitura conjunta de textos informativos, além de jogos didáticos e dinâmicas, buscando-se a participação e o envolvimento dos adolescentes. Durante a abordagem dos temas os estudantes foram constantemente incentivados a participar de forma ativa, apresentando suas concepções iniciais e apontando suas dúvidas.

O processo da investigação incluiu, também, a aplicação de um questionário para verificar os conhecimentos dos alunos em relação à alimentação e à nutrição, em três momentos distintos: antes do início do projeto, logo após o final do projeto de intervenção e depois de oito meses do encerramento do projeto.

As respostas dos estudantes apontaram modificações de condutas alimentares tais como o aumento do consumo de frutas e verduras e a incorporação do hábito do desjejum, que se mantiveram mesmo depois do término da ação educativa. As mudanças observadas sugerem a influência do programa de intervenção na formação de hábitos saudáveis.

## CONCLUSÕES

Analisando o projeto de educação alimentar e nutricional implantado, é possível afirmar, tanto pela forma como ocorreram as interações nas aulas e pelo interesse dos alunos em participar quanto pelos resultados encontrados, que este tipo de trabalho é viável e bem aceito pelos estudantes.

As atividades realizadas são exemplos de boas alternativas para tratar os conteúdos de alimentação e nutrição nas aulas de Ciências, estimulam a participação dos estudantes, valorizam o debate e podem ser executadas mesmo com poucos recursos. Alguns dos procedimentos utilizados levaram os alunos a refletir sobre suas escolhas e a pensar na própria alimentação de uma forma mais consciente, relacionando hábitos alimentares adequados com a boa saúde.

Embora não se tenha como prever os resultados num prazo mais longo, o que se obteve é suficiente para justificar a importância de um trabalho contínuo de educação alimentar e nutricional na escola.

Cabe ressaltar que a educação deve ser compreendida como um processo e que mudanças de comportamento e formação de atitudes nem sempre se consolidam num curto intervalo de tempo, ou seja, os resultados de ações e programas deste tipo precisam ser avaliados também num prazo mais longo.

## REFERÊNCIAS

ALVAREZ, J.R.M., GARCÍA, A.P., MORAGO, L.S. y MARÍN, A.V. (2008). Educación alimentaria escolar y extraescolar. Programas y didáctica. In: ALVAREZ, J.R.M. y ALLUE, I.P. *El libro de la alimentación escolar*. Madrid: McGraw-Hill, pp. 137-156.

BRASIL (1998). Secretaria de Educação Fundamental. *Parâmetros curriculares nacionais: terceiro e quarto ciclos do ensino fundamental: apresentação dos temas transversais*. Brasília: MEC/SEF.

OCHSENHOFER K., QUINTELLA, L.C.M., SILVA, E.C., NASCIMENTO, A.P.B., RUGA, G.M.N.A., PHILIPPI, S.T. e SZARFARC, S.C. (2006). O papel da escola na formação da escolha alimentar: merenda escolar ou cantina? *Nutrire*, 31 (1), pp. 1-16.

PIPITONE, M.A.P., SILVA, M.V., STURION, G.L. e CAROBA, D.C.R. (2003). A Educação Nutricional no Programa de Ciências para o Ensino Fundamental. *Saúde em Revista*, 5(9), pp. 29-37.

ZANCUL, M.S. e DUTRA DE OLIVEIRA, J.E. (2007). Considerações sobre ações atuais de educação alimentar e nutricional para adolescentes. *Alimentos e Nutrição*, 18 (2), pp. 223-227.

## CITACIÓN

ZANCUL, M. y ZANCUL, M. (2009). Educação alimentar e nutricional em aulas de ciências. *Enseñanza de las Ciencias*, Número Extra VIII Congreso Internacional sobre Investigación en Didáctica de las Ciencias, Barcelona, pp. 93-96  
<http://ensciencias.uab.es/congreso09/numeroextra/art-93-96.pdf>